



Stay Fit. Stay Well.

Walking is one of the best exercises if you're over 55. It helps you think better and more clearly, reduces stress, helps you sleep better and increases your endurance and stamina. You can walk no matter what your fitness level... and today's a good day to start!

The California Department of Aging has created **Stay Well** to help people over 55 stay fit, live better and remain independent longer.

Ask your doctor before starting any exercise routine. For information about StayWell services in your community, call 1-800-510-2020.

StayWell

Community Resources for California's Seniors



Manténgase en Forma, Consérvese Bien.

Caminar es uno de los mejores ejercicios cuando usted es mayor de 55 años de edad. Esto le ayuda a pensar mejor y con mayor claridad, reduce la tensión, le ayuda a dormir mejor, y aumenta su resistencia y vigor.

Usted puede caminar, independientemente de su condición física...y ¡hoy es un buen día para comenzar a hacerlo!

El Departamento para las Personas de la Tercera Edad de California ha creado "**Consérvese Bien**, el Programa de Recursos en la Comunidad para Personas de la Tercera Edad de California", con el fin de ayudar a las personas mayores de 55 años de edad a mantenerse en forma, vivir mejor y permanecer independientes más tiempo.

Antes de comenzar a hacer cualquier rutina de ejercicio, consúltelo con su médico. Para obtener información sobre los servicios del programa Consérvese Bien en su comunidad, llame al 1-800-510-2020.

Consérvese Bien

Recursos en la Comunidad para los
Californianos de la Tercera Edad

(California Department of Aging)